

Låt känslorna visa vägen – till avspänning

Känslor, vad är det egentligen? På engelska skiljer man mellan ”feelings” och ”emotions”. På svenska, kan vi kalla de känslor som vi upplever i kroppen för *kroppskänslor* (rörelse, värme, kyla, spändhet, öppenhet, pirrande, krypande, tryck, etc). Och de känslor som vi framförallt upplever som emotionella lägen (ilska, sorg, glädje, rädsla, upphetsning, skuld, skam, etc.) för *emotioner*. Varje emotion kan kopplas till en kroppskänsla och ledas tillbaka till kroppen. Det medför emotionell urladdning och fysisk, såväl som psykisk, avspänning.

Detta är ingenting nytt eller revolutionerande. Någonstans inom oss känner vi alla till att det är så det fungerar. Hela vårt känsloliv är kopplat till kroppen. Men många av oss har lätt att glömma bort det och behöver bli påmind. Och vi har allt att vinna på att låta oss påminnas. För den som längtar efter större avspänning i livet, är ökad medvetenhet om känslorna något av en kungsväg att följa. Känslor kommer och går hela tiden och om vi vill kan vi använda varje emotion som en väg tillbaka till vår egen kropp och dess kroppskänsla. När vi väl har lett emotionen tillbaka till kroppen, kan vi uppleva känslan fullt ut. Detta är detsamma som att *acceptera* känslan fullt ut. Och konsekvensen är djupare avspänning på alla plan.

Utmaningen i att kliva ur offerroll och missnöjestankar

Varför följer då inte alla människor denna kungsväg till avspänning? Troligen för att det är en utmanande väg. Två aspekter av denna väg gör den speciellt utmanande: Den tvingar oss undan för undan att (1) sluta se oss som offer för livets yttre omständigheter och (2) att ta fullt ansvar för våra liv. Att låta känslorna visa vägen till djupare avspänning i kropp, tanke och själ, är således en radikal väg. Den som väljer den har allt att vinna men *också* allt att förlora. Det som vinnas är ett avspänt, naturligt glädjerikt och tillfredsställande liv och det som förloras är alla våra gamla vanor, vår gamla självbild, vår gamla stolthet och vår djupt rotade vana att gömma oss i olika typer av offerroller...

Låt oss undersöka hur det kan vara så. Det första vi behöver göra är att erkänna för oss själva att vi alla har en djupt inrotad vana att se oss som offer för livets yttre omständigheter. Ta en paus just nu och titta inåt. Vad pågår där? Vad ser du bland dina tankar, förhållningssätt, tillstånd och attityder? Ser du något område i ditt liv där du uppfattar dig som ett offer för yttre omständigheter? Helt säkert gör du det. Det är bara att hitta alla de tankar som börjar med ordet ”om”. Dessa tankar är ”missnöjestankar”.

”Om bara min man inte vore så stressad, skulle jag må mycket bättre.”, ”Om jag bara fick löneförhöjning med ett par tusen, skulle allt kännas mycket lugnare.”, ”Om bara den där konstiga huvudvärken ville släppa...”, ”Om jag bara visste vad jag vill med mitt liv...”, ”Om det bara kunde bli soligt någon dag, åtminstone till helgen...”, ”Om bara inte bilreparationen hade kostat så jäkla mycket...”, ”Om jag ändå kunde sova bättre...”, ”Om bara den här krönikan kunde bli klar någon gång...”

Att hämta hem sina känslor från livets drama till sig själv

Känns det igen? Vi är alla fulla av missnöjestankar. Dessa tankar handlar alltid om att saker och ting *borde vara annorlunda än de är*. Och när vi tror på den idén, att saker och ting faktiskt borde vara annorlunda än de är, gör vi oss till offer för hur saker och ting *faktiskt är*. Vi kan jobba med att bli mer medvetna om dessa tankar och därefter byta ut dem till mer konstruktiva tankar. Men vi kan också välja att se att alla dessa tankar är *kopplade till*

emotioner. När vi fokuserar på emotionen i stället för tanken, tar vi det första steget till att bli mer medvetna om våra känslor. Vi kan leda varje emotion som uppkommer tillbaka till kroppskänslan och uppleva denna känsla fullt ut i kroppen. Och undersöka vad som då händer...

Låt oss ta ett exempel. Antag att jag är arg på min chef som inte vill ge mig den löneökning jag tycker att jag förtjänar. Jag kanske har gått med denna emotion länge och den är kopplad till missnöjestankar i stil med: "Om han bara ville lyssna till vad jag säger någon gång..." och "Om bara livet inte vore så jäkla orättvist..." I mitt livs drama har jag alltså gjort mig till ett offer och jag har gjort både min chef och livet självt till skurkarna i dramat. Vad är vägen ut ur detta? Jag kan prova att följa en eller annan praktisk väg som känns rätt och se vad som händer närmast i mitt livs drama. Men jag kan också välja att hämta hem min egen emotion till kroppen och för en stund *kliva ut ur dramat*.

Känslorna som vägvisare till djup avspänning

Kanske har jag aldrig tidigare hämtat hem min ilska hela vägen till kroppen. Eller kanske har jag gjort det många gånger. Det spelar ingen roll. Känslornas väg är alltid tillgänglig för den som väljer att pröva den. Den kan användas på varenda emotion som uppstår. Ju oftare man tar den vägen i stället för att stanna kvar i dramat med alla sina offer och skurkar, desto mer avspänning infinner sig i livet. Så, antag att jag (äntligen) lämnar chefen utanför det hela och väljer att fokusera *direkt på ilskan*. Detta är detsamma som att hämta hem ilskan till kroppen. *För den finns redan i kroppen*. Det är bara att jag lätt glömmer det så länge jag låter mig uppslukas av livets drama.

Kanske är kroppskänslan en klump i halsen eller stelhet i nacken, kanske en kontraktion i magen eller bröstet, kanske något annat. Det spelar ingen roll. Jag känner det jag känner. Jag accepterar saker och ting precis som de är. Jag har släppt min offerroll nu, jag har valt att kliva ur livets drama och fokusera direkt på min egen kropp, den som bär mig genom varje dag. När jag hittar känslan i kroppen stannar jag med den, "andas in i den" och låter den helt enkelt finnas där och väcka det den behöver väcka i mig. Kanske vill den att jag skakar på kroppen, låter ljud komma ur munnen, tårar ur ögonen, eller något annat... Jag låter det ske.

Detta är att förvandla en emotion till en kroppskänsla och låta den laddas ur. Att göra det är att ta *fullt ansvar för sina känslor*; att inte projicera ut dem på andra personer, situationer och omständigheter. Och detta är i själva verket kungsvägen till att ta fullt ansvar *för sitt liv*, vilket jag nämnde som den andra utmanande aspekten av "känslornas väg", vid sidan av att kliva ur sin offerroll.

Vi ser nu att det rör sig om två sidor av samma mynt. Att kliva ur sin offerroll *är* att ta fullt ansvar för sitt liv, inklusive alla olika känslor. *Och*: När vi slutar göra oss själva till offer, sker även det paradoxala att vi samtidigt slutar göra oss själva till skurkar. För vår grundläggande *skuldkänsla* över att inte fullt ut leva det liv vi innerst inne känner är vårt (inklusive alla olika känslor), släpper taget om oss. Hela dramat med alla sina skurkar och offer faller undan och vi kan äntligen känna oss avspända på djupet av oss själva...

Svante Odmark

Visa Vägen